

A propos de l'atelier de perfectionnement ASPCo de Guy Bodenmann du 23 janvier 2010 sur le thème

« Thérapie cognitivo-comportementale du couple : nouveaux éléments »

Tout d'abord le sujet est passionnant. Puis, l'orateur, Guy Bodenmann, Professeur à l'Université de Zurich, est particulièrement intéressant, accessible, passionné et rigoureux.

Quelques mots à présent à propos du contenu.

G. Bodenmann établit une première distinction entre un stress mineur (stress quotidien) et un stress majeur. Il effectue une deuxième distinction entre le stress aigu et le stress chronique (comme par exemple un voisin qui dérange tous les jours). Lors de cet atelier, G. Bodenmann se centrera davantage sur les stress mineurs externes, c'est-à-dire l'effet de la vie, de l'environnement sur le fonctionnement du couple comme par exemple la famille d'origine ou la scolarité des enfants. Il n'aborde pas les problèmes internes au couple.

Selon G. Bodenmann, le premier prédicteur pour que la thérapie du couple fonctionne est de se définir en tant que couple. Ce qui revient à dire que les partenaires utilisent le nous au lieu du je lorsqu'ils parlent au thérapeute. Les patients individualistes auraient un mauvais pronostic au succès de la thérapie. Le deuxième prédicteur est l'énergie du couple. Il faut une implication de la femme car selon G. Bodenmann, c'est le moteur de la relation. L'homme est souvent passif, taciturne. La femme est active, impulsive. Cela est positif pour la thérapie de couple.

G. Bodenmann précise quatre fautes graves de communication dans le couple qui peuvent mener au divorce : la critique généralisée; la communication défensive; la communication méprisante; la communication provocatrice.

En ce qui concerne la qualité de la relation selon les bénéfices et les coûts, les types de couple selon cet auteur ont une alternative de couple stable heureux ou une alternative de couple stable malheureux. Dans ce dernier cas, les enfants sont exposés quotidiennement à la tension du couple.

Les types de divorce se caractérisent, d'une part, par un divorce classique avec un conflit et de bonnes raisons de se séparer et, d'autre part, un divorce sans conflit, c'est-à-dire que les partenaires sont contents, cependant avec un désir d'obtenir davantage de bénéfices. 26 % des couples divorcent bien qu'il n'y ait pas réellement de nécessité à se séparer. Le second type est particulièrement déstabilisant pour les enfants car ils perdent leurs repères et ils n'ont plus de modèle stable de la relation. Ils perdent le sentiment de sécurité. Ce phénomène me parle tout particulièrement, étant moi-même confrontée à ce genre de situation en tant que thérapeute d'enfants et adolescents avec des situations de vie complexes.

Selon G. Bodenmann, en thérapie on ne cible pas sur la négativité mais sur le positif. Le stress externe souvent déclenche des aspects négatifs ou amplifie les effets sur la

relation au couple. Le thérapeute augmente la positivité en demandant à chacun des partenaires du couple ce qu'il faisait au début de la relation comme par exemple regarder l'autre d'un air chaleureux, les caresses, les compliments, l'affection, les sourires. Le thérapeute va consolider ces renforçateurs positifs avec l'idée assez intuitive que plus on en a, moins il y a de place pour les renforçateurs négatifs. Les patients devront faire une liste avec des items renforçateurs que chaque partenaire pourra faire à l'autre pour lui faire plaisir. Ainsi, on s'entraîne à la réciprocité.

G. Bodenmann prend pour exemple la métaphore d'un bateau à voile où la méthode est le bateau lui-même, c'est-à-dire la communication, la gestion du stress. Le bateau est un voilier car il faut du vent : il faut de la motivation pour que le couple atteigne ses buts. La motivation est créée par la transparence de ce que l'on aimerait atteindre. Ceci est le but du couple, le port où le bateau va accoster.

La thérapie selon G. Bodenmann a trois étapes :

- Mise en place des conditions de base pour la rencontre dyadique (le temps, l'espace, la positivité).
Le temps est primordial pour le couple. Il crée la possibilité d'une rencontre davantage intime, profonde. Une communication émotionnelle profonde est nécessaire. Celle-ci ne s'obtient pas par sms, par téléphone ou par courrier électronique. Il faut envisager l'aspect non verbal, l'aspect para verbal, du partenaire c'est-à-dire la manière dont il parle, le ton, la gestuelle, la mimique et la distance ;
- Encouragement des compétences (entraînement à la communication, à la résolution de problèmes)
Le thérapeute stimule les compétences chez le couple ;
- Travail sur les causes effectives du problème (méthode des 3 phases, travail d'acceptation).

Les séances se font toujours en séances dyadiques et jamais individuelles. Lors de la première séance, le thérapeute est dirigeant – avec les mains – et donne la parole. Le setting de la première rencontre est triadique, c'est-à-dire que le couple regarde le thérapeute. La compétence du thérapeute est d'emmener le couple qui est son patient à la positivité. Les séances suivantes sont dyadiques, ce qui revient à dire que le couple se regarde et le thérapeute devient un facilitateur. Le setting triadique se retrouve à la fin de chaque séance. La caméra est un outil thérapeutique indispensable à la thérapie de couple.

G. Bodenmann définit 3 règles de communication en thérapie chez l'émetteur :

1. parler de soi en utilisant le « je »,
2. être concret
3. donner son émotion.

Il donne 3 règles de communication en thérapie du récepteur :

1. écouter activement,
2. résumer
3. poser une question ouverte comme par exemple « comment t'es-tu senti? ».

Le thérapeute demande au couple de se mettre en vis-à-vis avec les trois règles et de communiquer 20 minutes dans chaque rôle (émetteur-récepteur) afin de créer un « habit » positif étant donné que le couple tend à tomber dans le négativisme car c'est son « habit » négatif. Le thérapeute dans le modèle de G. Bodenmann va ralentir la communication. Il effectue d'abord un inventaire des émotions pour capturer ensuite l'émotion la plus importante, la plus profonde. G. Bodenmann utilise la métaphore de l'entonnoir. Le thérapeute aide le couple à plonger dans les émotions profondes jusqu'au schéma. La dernière phase de la thérapie est celle du travail d'acceptation avec l'idée que lorsque l'on comprend l'autre, on est prêt à accepter. Le changement peut enfin prendre place.

Voilà en quelques lignes un résumé j'espère fidèle de cet atelier fort instructif ! Bien que je ne travaille pas directement dans le domaine du couple en TCC, cet atelier est pertinent à ma pratique thérapeutique car les outils de communication émetteur – récepteur me sont fort utiles et réveillent aussi mes quelques connaissances systémiques. Je peux faire des liens avec les enfants qui ont parfois une interprétation erronée d'un message de leurs pairs. Cela mène à des conflits similaires à ceux évoqués dans les couples. Certains parents de mes patients sont aussi en conflit. Je ne travaille pas directement sur ce problème, mais sur quelques aspects qui affectent l'enfant. En conclusion, cet atelier reste bien en TCC car G. Bodenmann cherche le schéma de base en sollicitant l'émotion profonde ce que j'utilise dans de ma pratique professionnelle. Par exemple, lorsqu'un enfant dévoile un manque de confiance ou un comportement agressif, ses émotions difficiles à gérer pour lui réveillent un schéma précis.

Par Pierina Rogg Bazzano
Psychologue spécialiste en
psychothérapie FSP
Membre ASPCo

Références

- Beaudry, M. & Boisvert, J-M. (1988). Psychologie du couple. Québec. Editions du Méridien.
- Bodenmann G. (2003). Une vie de couple heureuse. Paris : Odile Jacob.
- Bodenmann, G. (2003). Le dépistage du divorce. St. Maurice : Editions St. Augustin.
- Bodenmann, G. (2004). Verhaltenstherapie mit Paaren. Bern : Huber.
- Bodenmann, G. (2007). Dyadic coping and the 3-phase-method in working with couples. In L. VandeCreek (ed). Innovations in clinical practice : Focus on group and family therapy (pp. 235-252). Sarasota : Professional Resources Press.